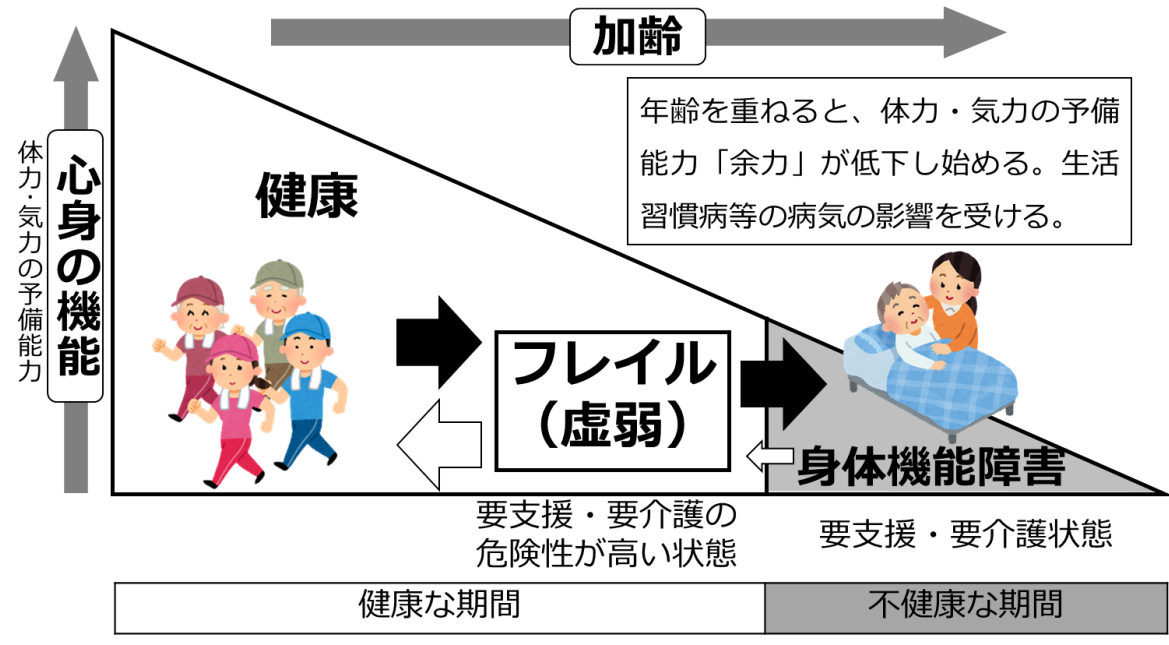


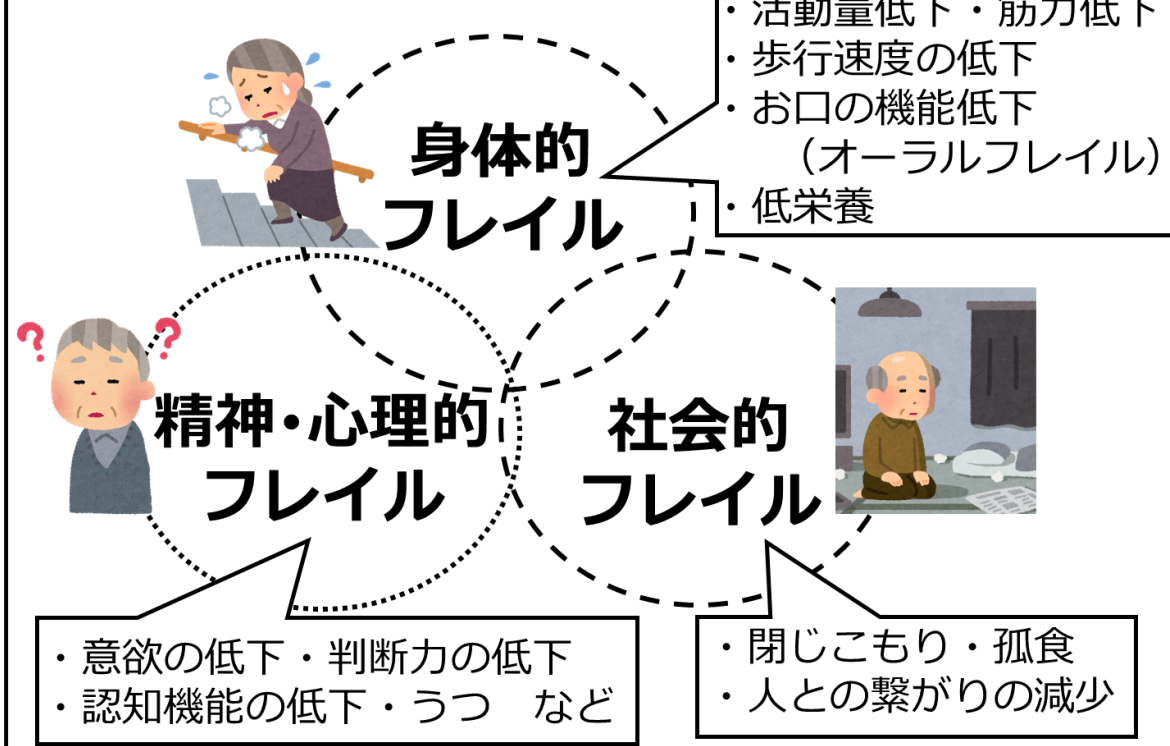
① フレイル

運動機能（筋力・持久力）や生理機能等が低下し、心身の脆弱性が出現した状態



出典：葛谷雅文「老年医学におけるSarcopenia&Frailtyの重要性」日本老年医学会雑誌46（4）より改変

② 三つのフレイル



③ 認知症の正しい理解

～共生と予防の両立で認知症とともに～

● 認知症って？

何らかの原因で、**認知機能が低下** → **社会生活が困難**

- アルツハイマー病、レビー小体病、前頭側頭葉変性症、血管性病変など**
- 記憶・記憶(忘れっぽい、同じ話、無くし物)、見当識(日付・季節、道順)など**
- 調理に困る、薬やお金の管理が大変、ゴミ出しを間違える、道に迷うなど**

つまり、認知機能低下による生活障害
 原因の病気も 認知機能の低下も予防は大切でも、100%の予防は難しい。いつかは低下。
お互い様で生活できる社会づくりこそ重要！

リスクを減らすために

- 成長期**：教育機会 予備力
- 青壮年期**：難聴・頭部外傷・生活習慣(血圧・アルコール 肥満など)
- 高齢期**：喫煙・うつ 社会的孤立 運動不足 糖尿など

④ フレイルのチェック

① 以前と比べて歩く速度が遅くなったと思う	1. はい	0. いいえ
② 6カ月間で、2～3kgの体重減少があった	1. はい	0. いいえ
③ (ここ2週間) わけもなく疲れたように感じる	1. はい	0. いいえ
④ ウォーキングなどの運動を週に1回以上している	0. はい	1. いいえ
⑤ 5分前のことを思い出せる	0. はい	1. いいえ

5項目中： 0点 ⇒ 健常
 1～2点 ⇒ プレフレイル
 3点以上 ⇒ フレイル

⑤座位での筋力トレーニングの一例

膝伸ばし運動



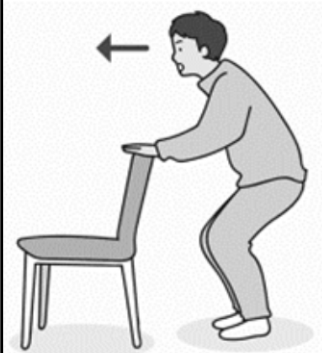
ゆっくりと膝を伸ばし、伸ばしたところで3秒保持します。(3秒保持したら)ゆっくりと膝を曲げて、もとの位置に戻します。これが1回です(10回1セット)。反対の足も同じ内容を実施します。

まずは10回1セットを目安にして、余裕のある方は休憩を入れながら3セット行って下さい。筋力トレーニングは週2~3回以上の実施が望ましいです。

※ 息を止めないようにして下さい！
血圧が上がってしまいます。

⑥立位での筋力トレーニングの一例

スクワット (しゃがみ運動)



体力に自信のない方は、椅子の背もたれにつかまりながら行うことをお勧めします。

顔をあげて前を見ます。ゆっくりと膝を曲げたあと、3秒ほど姿勢を保持します。その後、ゆっくりと膝を伸ばして元の位置に戻します。これが1回です(10回1セット)。

まずは10回1セットを目安にして、余裕のある方は休憩を入れながら3セット行って下さい。筋力トレーニングは週2~3回以上の実施が望ましいです。

※ 息を止めないようにして下さい！
血圧が上がってしまいます。

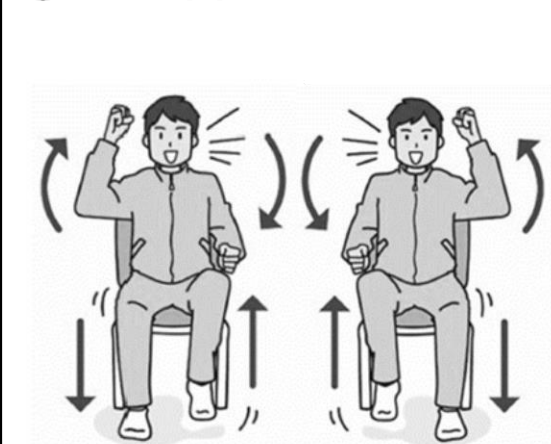
年をとったら、おかずが大事

~ゆっくり、楽しく、リズムをつけて~

- 低栄養に気をつけよう
~体重低下は黄色信号~
「年をとると粗食でよい」はまちがい!
- 調理の工夫でいろいろな食品を
「食べやすく、おいしく工夫する」



⑦二重課題トレーニング (一度に複数のことを行う)

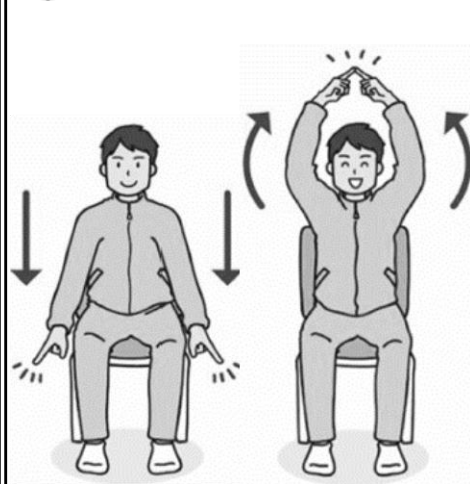


腕ふり・足踏みを行いながら、「計算」「しりとり」「野菜や動物の名前を列挙する」「動揺を歌う」などを行うことを二重課題トレーニングと言います。身体だけではなく頭の衰への予防にも役立ち、転倒予防の効果も期待できます。

まずは、3~5分の実施を目安にして下さい。筋力トレーニングと併せて週2~3回以上の実施が望ましいです。

課題は、ご自身が少し難しいと感じるくらいがちょうどいいです。

⑧ボディイメージ (頭の上で人差し指を合わせる)



ボディイメージのトレーニングです。目に頼らず、体を動かすことがポイントです。加齢とともに苦手になる動作の一つです。

1. 両手の人差し指だけを伸ばして、他の指は握って下さい。
2. 両手を体の横に垂らします。
3. その両手を頭の上まで持ち上げて、人差し指を合わせて下さい。
4. これを3回繰り返します。

※ 上手にできるよりも違和感を覚えてもらうことが大切です。

お口の機能は大丈夫?

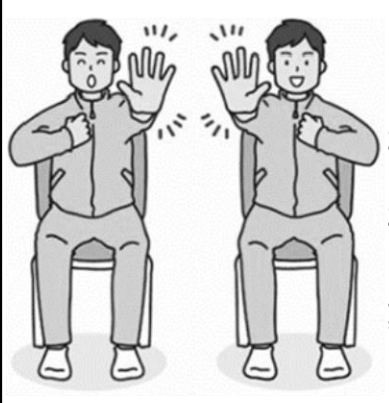
~オーラルフレイルから

- ・ 口を開けて笑えない
- ・ 食べられない
- ・ 話せない
- ・ 人と会うこと、外出を避ける
- ・ 噛めない
- ・ 美味しくくない
- ・ 食事が面倒
- ・ 軟らかい物ばかり食べる
- ・ 食事のバランスが悪くなる
- ・ 口の機能の低下



⑨左右の手で異なる動きをする

(拮抗運動)



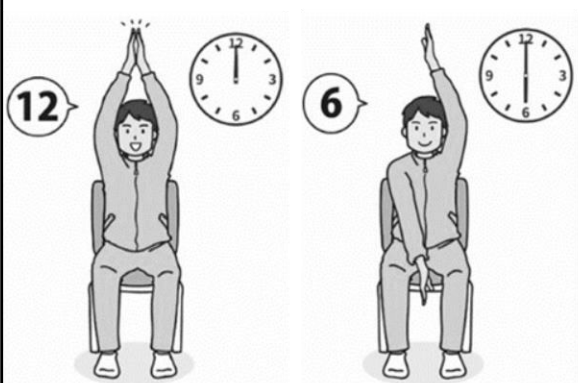
右手と左手で異なる動きをする運動です。

1. 胸の方にくる手が「グー」、前に伸ばす手は「パー」をつくります。
2. 交互に入れ替えます。(ハイ・ハイ・ハイ...と繰り返す)。
3. 上手にできなくても構いません。挑戦することが大切です。

難易度を上げてみます。同じ動作をしながら、100から2ずつ引いて80まで数えます。
「100・98・96・94・・・80」

⑩パントマイム (時計になりきる 12時・6時)

パントマイムとは実際に無いものを、その場にあるかのように表現する運動のことです。



時計になったつもり(パントマイム)で運動しましょう。

時計の12時・6時になるように両手を動かします。

頭の上で両手を合わせます(12時)。次に右手を下に降ろします(6時)。目に頼らず、手を動かすことがポイントです。

他の時間でも試してみましょう!

※ 肩に痛みのある方は、痛みのない範囲で動かして下さい。

誤嚥と肺炎を予防する

お口の清潔 健口体操 食べる姿勢
口とのどをよく使いましょう!



舌を出す 舌を上 舌を回す

背中を伸ばしたり丸めたり...
骨盤体操

